CUISINE SOLAIRE, CUISINE LOW-TECH

LOW-TECH : DE QUOI PARLE T-ON ?

Vivre low-tech, c'est concevoir et utiliser des outils accessibles au plus grand nombre et durables. Cela s'inscrit dans une vision globale de nos modes de vie en participant à la transition :

- Environnementale : réduire notre empreinte écologique (transports, déchets, énergie, alimentation…)
- Énergétique : utilisation des énergies renouvelables
- Sociale : réappropriation des objets, résilience collective

Pour y parvenir, les solutions proposées doivent être utiles, bien conçues pour être durables et facilement réparables par tous.

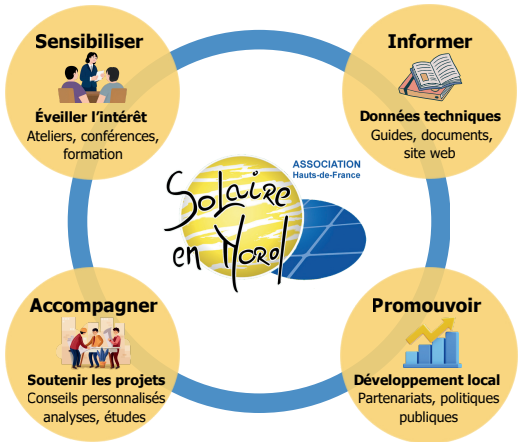
Les low-tech font déjà partie de notre quotidien : se déplacer à vélo, profiter de l'ensoleillement en hiver pour chauffer sa maison, utiliser des outils manuels pour jardiner, etc…
Les applications dans l'habitat ou dans le secteur professionnel sont nombreuses, notamment en utilisant l'énergie solaire !

POURQUOI CUISINER À L'ÉNERGIE SOLAIRE ?

- L'énergie solaire est gratuite et abondante
- Cuisiner dehors contribue à limiter les surchauffes dans les logements en période de canicule
- On fait des économies
- Avec la cuisson douce on préserve mieux la qualité nutritionnelle des aliments : c'est meilleur pour notre santé et notre palais !
- On gagne en autonomie énergétique et technique : la plupart des cuiseurs solaires sont autoconstuctibles et perfectibles (Low-Tech)
- On peut stocker l'énergie solaire, plus abondante à la belle saison, en stérilisant des conserves pour l'hiver, ou en séchant les récoltes avec un séchoir solaire
- On crée du lien social en participant à des stages de fabrication ou en partageant ses expériences
- On participe à la transition énergétique

QUI SOMMES-NOUS ?

L'association Solaire en Nord s'inscrit principalement dans une démarche de promotion de l'énergie solaire, d'information, d'animation et d'accompagnement des habitants, des porteurs de projets et des collectivités dans leur projet solaire.



5 rue Jules de Vicq, 59800 Lille
Association loi 1901 créée en 2005
RNA n° W595004789 / SIRET 488 286 659 00021

solaire-en-nord.fr / contact@solaire-en-nord.fr

Ils nous soutiennent

Région Hauts-de-France — MEL MÉTROPOLE EUROPÉENNE DE LILLE

Recevoir des conseils neutres et gratuits

Pour des conseils sur les applications de l'énergie solaire, contactez l'équipe de Solaire en Nord !

Pour aller plus loin dans un projet d'amélioration énergétique, des conseillers France Rénov' sont disponibles au 0 808 800 700

Membre des associations nationales

réseau Cler — ÉNERGIE PARTAGÉE — AMEP — GPPEP

Membre des réseaux régionaux

RÉCHAUF — CD2e ACCÉLÉRATEUR DE L'ÉCO-TRANSITION — CORÉSOL — APES — mres

Trouver des entreprises locales qualifiées

InSoCo www.insoco.org — RGE RECONNU GARANT ENVIRONNEMENT france-renov.gouv.fr — Solaire en Nord solaire-en-nord.fr

ASSOCIATION Hauts-de-France

Cuisine Solaire

en Hauts-de-France



Ensoleillez votre assiette avec des solutions low-tech !

LES ÉQUIPEMENTS SOLAIRES

LE CUISEUR SOLAIRE PARABOLIQUE



Le cuiseur solaire parabolique concentre les rayons du soleil pour chauffer instantanément vos plats, s'utilisant exactement comme une plaque de cuisson traditionnelle mais nécessitant d'ajuster fréquemment son orientation.



LE FOUR "BOITE"

Même principe que pour un four traditionnel, on peut y cuire du pain, des gâteaux, stériliser à sec etc...
Prévoyez un temps de préchauffage de 30 minutes à 1h30, et un temps de cuisson plus long car la température dépasse rarement les 150°C dans nos contrées.

Les réflecteurs et fours boîte doivent régulièrement être réorientés pour suivre la course du soleil.
Un tracker automatique alimenté par un petit panneau photovoltaïque permet de se passer de ce suivi

LE TUBE SOLAIRE SOUS-VIDE



Grâce au vide d'air ultra isolant, le tube permet de cuire des aliments à haute température, jusqu'à plus de 200°C ! Un temps de préchauffage est nécessaire. Avec sa forme cylindrique, le tube capte efficacement la lumière sans nécessiter de réorientation constante. Un réflecteur permet d'améliorer les performances, notamment à la mi-saison.



LE SÉCHOIR SOLAIRE

Pour déshydrater et conserver durablement des produits frais (fruits, légumes, plantes, viandes et poissons) à une température douce de 45 à 60°C pour préserver au maximum la qualité nutritionnelle. La ventilation doit être suffisante pour maîtriser la température.

L'utilisation d'un thermomètre vous permet de vérifier la température, indispensable si vous souhaitez vérifier que le four est préchauffé, ou faire de la stérilisation.



Attention chaud devant !

Le risque de brûlure est bien réel, alors prudence même en utilisant des gants de cuisine !
Le port de lunettes de soleil est également indispensable avec les réflecteurs.



EN COMPLÉMENT : UTILISEZ UNE MARMITE NORVEGIENNE !

La marmite norvégienne est un contenant isolé qui permet de finir la cuisson des aliments sans consommer d'énergie : l'isolation maintient une température suffisante pour une cuisson lente.



Votre four solaire type boîte peut aussi jouer ce rôle s'il est suffisamment isolé. Le principe : le plat chaud est maintenu dans une caisse isolée pour terminer la cuisson sans consommer d'énergie. Solution de secours efficace en fin de journée ou en cas de temps changeant !

RETOURS D'EXPERIENCES EN REGION

Date	Plat	Temps de cuisson	
Mars 2026	Gâteau aux pommes	1h30	Tube sous-vide
Juin 2026	Lentilles et quinoa	30 min	Parabole
Sept 2025	Tian de légumes	3h	Tube sous-vide







LA CUISINE SOLAIRE EN NORD

NOS DEMONSTRATIONS DE CUISEURS SOLAIRES

Envie de voir une cuisson solaire en vrai ? Venez nous rencontrer sur nos stands à la belle saison et goûter nos cookies solaires !

COMMENT S'EQUIPER

Choisissez votre type de cuiseur :
consultez notre page dédiée sur notre site web
onglet "L'Énergie solaire" > "Cuisson solaire et transformation des aliments"

Construire soi-même ses cuiseurs solaires

Acheter son équipement

Consulter notre site web
tutoriels, contacts

Organiser un stage avec Solaire en Nord

Participez à nos commandes groupées
Des revendeurs spécialisés proposent différents types de cuiseurs solaires clés en main.

Rejoignez notre groupe d'échange WhatsApp
on y partage nos retours d'expériences et recettes